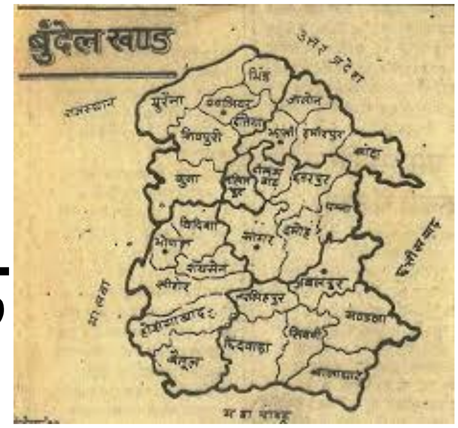


अरविन्द कुमार त्रिपाठी
द्वारा
पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन



भोजन और व्यंजन
Food & Dish

Puratan BANDA, Bundelkhand ka Sankshipt Varnan

Arvind Kumar Tripathi

ISBN : 978-93-5906-820-6

भोजन और व्यंजन Food & Dish

अध्याय शीर्षक	भोजन और व्यंजन
सर्वाधिकार	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
आइ एस बी एन / **ISBN**	**978-93-5906-820-6**
प्रकाशक	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक ग्राम – अछरौन्ड, बान्दा – 210 001 उत्तर प्रदेश
मूल्य	निःशुल्क, पुस्तक मित्र को देना
सन्स्करण	प्रथम, 01 अप्रैल 2020
आवरण / मुखपृष्ठ	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
शब्द – संयोजन	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
मुद्रक	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
सन्दर्भ / साभार / सौजन्य	अध्याय **Reference** देखे

Chapter Heading	**Food & Dish**
Copyright @	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
ISBN	**978-93-5906-820-6**
Publisher	**Arvind Kumar Tripathi** **Village - Achharaund** **Banda - 210 001** **Uttar Pradesh**
Price	**Free, Circulate to Friends**
Edition	**First, 01 April 2020**
Cover Main	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
Word Compositor	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
Printer	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
Reference/ Gratitude/ courtesy	**Peruse Chapter - REFERENCE**

भोजन और व्यंजन Food & Dish

पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड – लोक के भोजन व व्यंजन और भोजन व्यवस्था का संक्षिप्त वर्णन

भोजन और व्यंजन Food & Dish

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

भोजन और व्यन्जन–

भोजन और व्यन्जन के सम्बन्ध में कहा जाता है कि–

जैसो अनजल खाइये, तैसोइ मन होय। जैसो पानी पीजिये, तैसी बानी होय।।

यह कहावत शत–प्रतिशत सत्य है। जिस क्षेत्र की जैसी प्रकृति होती है, वहाँ के निवासी भी उसी प्रकृति में ढले रहते हैं। जिस फसल की पैदावार जहाँ होती है। वहाँ के व्यक्ति का वही भोजन होता है। अतिथि आगमन पर स्वागत में क्षेत्र विशेष की चीज ही खिलाई जाती है। जैसे कि बुन्देलखण्ड में महुआ, बेर और गुलगुच समूचे अंचल में प्राप्त होता है। इस अंचल के बहुत बड़े भाग गुड़ाने (गोंडवाने) को इन तीन चीजों के बहुतायत से जाना जाता है। इस सम्बन्ध में यह कहावत चरितार्थ है–

महुआ मेवा, बेर कलेवा, गुलगुच बड़ी मिठाई।   इतनी चीजें चाहो तो, गुड़ाने करो सगाई।।

महुआ और बेर इस अंचल के प्रमुख वृक्ष हैं। इसीलिए महुआ को मेवा, बेर को कलेवा (नाश्ता) और गुलगुच को सर्वश्रेष्ठ मिठाई का गौरव प्राप्त है। बुन्देलखण्ड का लोकप्रिय नाश्ता(कलेऊ) सत्तू है।

यहाँ के भोले–भाले गाँवों के लोग सत्तू को गर्मी के दिनों में बड़े प्रेम से खाते हैं। गरीब एवम् श्रमिक वर्ग के लोग इसमें गुड़ या नमक डालकर तथा अमीर घरों में देशी घी या चीनी डालकर खाते हैं, यह कलाकन्द की समकक्षता में आता है। ग्रामीण जन जब कहीं बाहर यात्रा पर या लड़की के लिए घर–वर खोजने जाते हैं तो सत्तू बान्धकर ले जाते हैं। भूख लगने पर पानी पीते एवम् सत्तू खाते हैं।

सतुआ लगैं लुचई सो प्यारो, कलाकन्द कौ सारौ।

भोजन के सम्बन्ध में कुछ और लोकमान्यतायें बुन्देलखण्ड में प्रचलित है

चैत मीठी चीमरी, वैशाख मीठो मठा।
जेठ मीठी डोवरी, असाढ़ मीठे लटा।।
सावन मीठी खीर–खांड, भादों भुजे चना।
क्वांर मीठी ककरी, ल्याव कोरी टोर के।।
कातिक मीठी कुदई दही डारो मोर के।
अगहन खान जूनरी भुर्रा नीबू जोर के।
पूस मीठी खीचरी, गुर डारो फोर के।
मांव मीठे पोंड़ा बेर, फागुन होरा वालें।
समै–समै की मीठी चीजें सुगर खवैया खवे।

निषिद्ध भोजन

चैते गुर, वैशाखै तेल,   जेठे मउआ, असाढे बेर।
साउन दूध, भादौं दही,   क्वार करेला, कातिक मही।
अगहन जीरौ, पूसे धना,   माघें मिसरी, फागुन चना।
इतनी चीजें खैहो, जभई   मरहौ, नई तौ पर हौ सही।

लोक में भोजन सम्बन्धी और भी अनुभव मान्यताओं की तरह स्वीकृत हुए हैं, जैसे पुराना धान और नया घी भाग्य से प्राप्त होता है–

धान पुरानो, घी नओ, उर कुलवन्ती नार,
जे तीनों तब पाइये, जब प्रसन्न करतार।

भोजन और व्यंजन **Food & Dish**

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

गकरियां (छोटी–छोटी पनपथू रोटियाँ जो अंगारों पर सेंकी जाती हैं।) गुड़ और घी के साथ खायी जाती हैं–

खाई गकरियां गुर घी से, डुकरा लग गओ हमारो, धी(लड़की) से।

भोजन के बाद तुरंत पेशाब करने से व्यक्ति बीमार नहीं पड़ता–

खाकें मूतै, सोबै बायें, ताके बैद कबहु ना जायें।

इसी तरह भोजन के पहले बेर और बाद में गन्ना(पोंडा) लाभदायक होता ह।

मूँके बेर, अधाने पोंडा (अघाने– भोजन से तृप्त होने के बाद)

भूख लगने पर चना भी चिरौंजी जैसा लगता है।

भूख में चना चिरौंजी।

जो पच जाय वही खाना चाहिए–

पचौ सो खावै, रुचै सो बोले।

कच्चे चावल की कनी भाले की नोक की तरह हानिकारक होती है–

चाँवर की कनी, उर भाला की अनी

बहुत सारी बातें हैं, पर प्रमुख तो यह है कि भोजन का असर बहुत अधिक होता है–

जीकी खाइवे भतवा, ऊकी गाइये गितवा। जिसका अन्न खाय, उसकी प्रशंसा करे।

यहाँ तक कि– जीकौ खाब, ऊकौ बजाबै। अर्थात् भोजन को निभाना पड़ती है।

प्रकट है कि व्यक्ति पर इतना प्रभाव इस तथ्य का साक्षी है कि लोक और लोकसंस्कृति भी उसके प्रभाव से अछूते नहीं रह सकते है।

जो कच्चा भोजन यहाँ विवाहों में परोसा जाता है, प्रमुख त्यौहारों पर भी बनता है, उसे समूंदी कहते हैं। इसमें चना दाल, कढ़ी, भात, बरी, मगौरा, पापर, कचरिया, गोरस, फुलका (कहीं–कहीं पर माड़े) भी चलते हैं। बूरा या शक्कर तथा प्रचुर मात्रा में घी परोसा जाता है। यदि इसके साथ लुचई(पूड़ी) भी परोस दी जाये तो इस भोजन को मिरजापुरी कहते हैं। सम्पन्न घरों में बासी लुचई तथा अमियां कौ अथानौ(पूड़ी, आम का आचार) प्रिय नाश्ता है। प्रियजनों तथा मेहमानों के लिए ताती जलेबी, लड्डुआ उत्कृष्ट नाश्ता माना जाता है।

बुन्देलखण्ड में विशेष पर्व, अमावस व पूनों को अरहर की दाल व एकादशी पर चावल बनाना निषेध है। अमावस पूनो पर धुली दालें या सिंवई बनाने की परम्परा है।

अन्य व्यन्जनों में थोपा, पछमार, आंवरिया, हिंगोरा, डुबरी, लटा, मुरका, तेलु, मुसेला, गकरियां, भाजी, लप्सी, फरा लेवा, माडे, मुर्रा आदि ऐसी चीजें हैं जिनको आज के समय प्राप्त करना जटिल है।

चौका (रसोई कक्ष) बुन्देलखण्ड के किसी ठेठ गांव के घर में चौका (रसोई कक्ष) गोबर या पुतना मिट्टी से लीपा पोता गया, साफ सुथरा कमरा होता है। किसी अलमारी के एक आले मे शालिग्राम–भगवान की पत्थर की बटैया रक्खी होती है। यही इनका देवालय है। रोजाना इनका स्नान, तुलसीदल मिश्रित जल से कराकर, उस जल को तांबे के किसी पात्र में भरकर रक्खा जाता है। इसे सभी सदस्यों को प्रसाद के रुप में बान्टा जाता हैं जब भोजन बनता है तो उसकी पहली लोई (ग्रास) अग्नि को (चूल्हे में डालकर) समर्पित करते हैं, फिर थाली ठाकुरजी के सामने जाती है।

भोजन और व्यंजन Food & Dish

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

सभी भोज्य पदार्थों पर तुलसी पत्र डालकर परिवार के सदस्यों में बान्टते है। इसके पश्चात् भोजन के कुछ कौर गाय तथा श्वान के लिये निकालकर रख दिये जाते हैं। यह वैदिक कालीन बलिवैश्वदेवयज्ञ की परम्परा का ही अनुसरण है। इसके पश्चात् परिवार के सदस्यों का भोजन इसी चौके में बैठकर होता है।

यह आशा की जाती है कि खाद्य सामग्री के स्रोत जैसे सब्जियां, पेय, फल, सूखे मेवे, अचार, चटनी, मिष्ठान्न और करी आदि लोगों के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए उपयोगी हो सकता है, ताकि लोग जहां भी संभव हो, इन खाद्य पौधों को उगाने और संरक्षित करने के लिए प्रेरित करेंगे।

क्र	वानस्पतिक / स्थानीय नाम	उपयोग
1	अकोला	इस पौधे के पके फल कुछ आदिवासी लोगों द्वारा खाए जाते हैं।
2	अचार, चिरौंजी	फल खाने योग्य होते हैं और बीजों का उपयोग सूखे मेवे (मेवा) के रूप में किया जाता है।
3	अनन्तमूल	इस पौधे की जड़ खाने योग्य है व इसका उपयोग पेय(शर्बत) बनाने के लिए किया जाता है।
4	आम	कच्चे फलों का उपयोग अचार के रूप में किया जाता है और पके फल खाने योग्य होते हैं।
5	आंवला	फलों का उपयोग अचार और कन्फेक्शन बनाने के लिए किया जाता है।
6	इमली	फलों का उपयोग चटनी बनाने के लिए किया जाता है।
7	उमर, गुलर	कच्चे फलों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है और पके फलों को खाया जाता है।
8	एंगिथा	भुने हुए कन्द और बल्ब खाने योग्य होते हैं।
9	कठूमर	पके फल खाए जाते हैं और कच्चे फलों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
10	कमल	राइजोम का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है और बीज खाने योग्य होते हैं।
11	करिल /करील	कच्चे फलों का उपयोग अचार के रूप में किया जाता है और पके फल खाए जाते हैं
12	कथ जामुन	फल बहुत स्वादिष्ट होते हैं
13	कथल	फलों का उपयोग सब्जी और अचार के रूप में किया जाता है।
14	करी नीम	पत्तों का उपयोग करी बनाने के लिए किया जाता है।
15	कराड, कुल्लू	इस पौधे के गोंद को चीनी के साथ खाया जाता है।
16	करोंदा जंगली	करोंदा / जंगली करोंदा कच्चे और पके फल खाए जाते हैं।
17	करेलिया	फलों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
18	कचरिया	इस पौधे के पके फल खाने योग्य होते हैं।
19	कचनार	फूल की कलियों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
20	कनकौआ	पत्तियों और शूट का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
21	कांकेर, कटाई	इस पौधे के पके फल खाने योग्य होते हैं।
22	काकुन	अनाज को भोजन के लिए उबाला जाता है।
23	कासेरू	भूमिगत भाग जिसे कासेरू के नाम से जाना जाता है। इस पौधे के कन्द खाने योग्य हैं।
24	किरमिच	पके फल मीठे और खाने योग्य होते हैं।
25	कुमुदनी	फूल खाद्य होते हैं और सब्जी के रूप में उपयोग किए जाते हैं
26	कैथ जामुन	इस पौधे के पके फल खाने योग्य होते हैं।
27	कैथा	कच्चे फलों का उपयोग अचार के रूप में किया जाता है और पके फलों के गूदे का उपयोग चटनी बनाने के लिए किया जाता है।
28	कंटीली चौराई	पत्तियों और टहनियों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
29	खट्टा पालक	पत्तियों का उपयोग सलाद और सब्जी के रूप में किया जाता है।
30	खजूर	इस पौधे के पके फल खाए जाते हैं।
31	खटुआ	मांसल और खट्टे कैलीज़ खाने योग्य होते हैं और चटनी बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।
32	खिरनी	इस पौधे के फल खाने योग्य होते हैं।
33	खैर	इस पौधे का गोंद खाने योग्य होता है।
34	चिरोल, चिल्ला	इस पौधे के बीज खाने योग्य होते हैं।
35	चौरई	पत्तियों और टहनियों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
36	जामुन	पके फल बहुत स्वादिष्ट और खाने योग्य होते हैं।
37	जारिया, झरबेर	इस पौधे के पके फल खाने योग्य होते हैं।
38	जंगल जलेबी	इस पौधे के फल (बीज अरिल) खाने योग्य होते हैं।
39	जंगली प्याज	इस पौधे के जंगली प्याज बल्ब का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
40	झारपोटा,	इस पौधे के पके फल खाए जाते हैं।

भोजन और व्यंजन **Food & Dish**

	पिडकुआ	
41	झुंझुना	सूखे मेवे का पाउडर अकाल भोजन का एक स्रोत है।
42	तुलसी	पत्तों का उपयोग चाय बनाने के लिए किया जाता है।
43	तेंदू	इस पौधे के पके फल खाए जाते हैं।
44	नारीभाजी	निविदा टहनियों और पत्तियों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
45	नागफनी	इस पौधे के फल खाने योग्य होते हैं।
46	नोनियाभाजी, मलमाला	तना और पत्ते पत्तेदार सब्जी और सलाद के रूप में उपयोग किए जाते हैं।
47	पसाई कींदधन	चावल को उपवास के समय पकाया और खाया जाता है।
48	पडोरा	इस पौधे के फलों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
49	पुवर, चकोड़ा	निविदा पत्तियों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
50	पोई, पोइभाजी	पौधा सब्जी और सलाद के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।
51	पौडिना	च्वनकपदं के पत्तों का उपयोग चटनी और सलाद बनाने के लिए किया जाता है।
52	बबूल	इस पौधे का गोंद खाने योग्य होता है।
53	बथुआ	निविदा पत्तियों और टहनियों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
54	बहेड़ा	इस पौधे के बीज खाने योग्य होते हैं।
55	बरसाग	निविदा पत्तियों को सब्जी के रूप में खाया जाता है।
56	बरगद	पके फल जिन्हें गुलासी के नाम से जाना जाता है, खाने योग्य होते हैं।
57	बदमासिया	युवा फल मीठे और खाने योग्य होते हैं।
58	बनमुंगिया	इस पौधे की फलियां खाने योग्य होती हैं।
59	बाण भिंडी	फलों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
60	ब्राम्ही	ब्राम्ही के पत्तों का उपयोग मीठा पेय (शर्बत) बनाने के लिए किया जाता है।
61	बिही, अमरूद	इस पौधे के फल खाने योग्य होते हैं।
62	बिलैया	फलों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
63	बेर	इस पौधे के पके फल खाए जाते हैं।
64	बेल	पके फलों का गूदा खाया जाता है और पेय (शर्बत) बनाने के लिए भी उपयोग किया जाता है।
65	बेल। चिरगोडी	इस पौधे के पके फल खाने योग्य होते हैं।
66	मकोय	इस पौधे के पके फल खाने योग्य होते हैं।
67	मकोरा	इस पौधे के पके फल खाए जाते हैं।
68	महुआ	सूखे कोरोला का उपयोग दुभरी(दलिया) बनाने के लिए किया जाता है, जो एक प्रकार का मीठा व्यन्जन है।
69	महुली	युवा फलियों का उपयोग सब्जी में किया जाता है।
70	माउरी	इस पौधे के कच्चे और भुने हुए कन्द खाए जाते हैं।
71	मीठा चेंच	इस पौधे की पत्तियों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
72	मुंगा, सुरजाना	अचार बनाने के लिए कोमल जड़ों का उपयोग किया जाता है और फलों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
73	रतालु	भूमिगत भागों को कन्दौरा के रूप में जाना जाता है, सब्जी के रूप में उपयोग किया जाता है।
74	लभेरा, लसोरा	पके फल खाने योग्य होते हैं और कच्चे फलों का उपयोग अचार के रूप में किया जाता है।
75	लेहुसुआ	पत्तियां और निविदा शूट सब्जियों के रूप में उपयोग किए जाते हैं।
76	सखौली	निविदा पत्तियों और टहनियों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है।
77	समा	अकाल भोजन के लिए अनाज उबाला जाता है।
78	सफेद मुसली	इस पौधे के कन्द खाने योग्य होते हैं
79	सफेदा	इस पौधे की सफेदा मर्टेसी पत्तियों का उपयोग मसाले के रूप में किया जाता है।
80	सतावर शतावरी	इस पौधे की कन्द की जड़ें खाने योग्य होती हैं।
81	सिंघाड़ा, कौड़ी	फल खाने योग्य होते हैं और इनका उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है।
82	सीताफल	इस पौधे के पके फल बहुत स्वादिष्ट और खाने योग्य होते हैं।
83	सुरकानैतां	इस पौधे के उबले हुए प्रकन्द खाने योग्य होते हैं।
84	सूरन, जिमीकन्द	कन्द की जड़ों को सब्जी के रूप में पकाया जाता है।
85	सेरेटा	पत्तियों का थक्का रस खाने योग्य होता है।
86	पीपल	पके फल जिन्हें गुलासी के नाम से जाना जाता है, खाने योग्य होते हैं।

भोजन और व्यंजन Food & Dish

87 बन कचरिया पके फल खाने योग्य होते हैं और अचार बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

एक सर्वेक्षण में ज्ञात हुआ कि गांव के अधिकांश लोग गोबर से लिपे पुते–चौका में बोरा, चटाई या लकड़ी का पाटा बिछाकर उस पर बैठकर भोजन करते हैं। कुछ वृद्ध लोग थाली भी पाटे पर रखते हैं। वे भोजन करने के पूर्व पानी से भरे गिलास या लोटे को अंगुलियों से बजाकर ध्वनि पैदा करते हैं, फिर जल का वृत्त थाली के चारों ओर बनाकर हाथ जोड़ने के पश्चात् भगवान का स्मरण करते हैं। भोजन कर चुकने के उपरान्त थाली के चरण स्पर्श करके उठते हैं। संभवतः यह पूरी प्रक्रिया विज्ञान सम्मत है। पहले तो गोबर से लिपे पुते स्थान पर छोटे छोटे कीट चींटी आदि नहीं आयेगी। कुछ गिलास से निकली ध्वनि सुनकर ठिठक जायेंगे और यदि कुछ चींटियां आदि इसके बावजूद आने का साहस करेंगे तो जल का घेरा उनका मार्ग रोक देगा। भोजन करने की यह लोक परम्परा रसोई कक्ष में भोजन स्थल को कीटमुक्त करने का लोक विधान है। अंत में थाली का चरण स्पर्श भोजन के प्रति सम्मान या कृतज्ञता ज्ञापन है।

बुन्देलखण्ड में बनाये जाने वाले कुछ बुन्देली भोजन निम्न हैं–

1	अद्रैनी	Adraini
2	आलू का हलवा	Aaloo Ka Halwa
3	आंवरिया/ओरिया आवले की कढ़ी	Anwariya
4	इमली का पन्हा	Imli Ka Pnha
5	उपवास वाली आलू की सब्जी	Upwas wali Aaloo Ki Sabji
6	एरसे/आंसे/आसें/सुकपुरी	Erse / Anse
7	ओकंचन(घेन्घा)	Ghengha
8	कढी	Kadhi
9	करार	Krar
10	कचरिया	Kachria
11	कचूमर	Kachumar
12	कचरी/सेंधा/सेंधिया/	Kachari /Sendha/Sendhiya
13	कांजी वड़ा/कांजी बड़ा	Kanji Vada
14	कालौनी	Kalony
15	कुम्हड़े की खीर	Kumhde ki kheer
16	कुम्हड़े/सीता फल का रायता	Kumhde / Sitafal Ka Raayta
17	केंथा पन्हा	Kentha Panha
18	केंथा चटनी	Kaitha(Wood Apple) ki chatani
19	कोंच/केवाच की सब्जी	Konch / Kevach ki Sabji
20	कंकुआ की सब्जी	Kankua ki Sabi
21	खाकड़ा	Khakda
22	खाखडा, पुआ, पुरी	Puri
23	खीचला	Kheechla
24	खींच	Kheench
25	खुर्मा	Khurma
26	खुरमा– खुरमी	Khurma – Khurmi
27	खुर्मी	Khurmi
28	गकरिआ भर्ता	Gakariya
29	गडा	Gada

30	गट्टे की सब्जी	Gatte Ki Sabji
31	गणगौरा	Gangaura
32	गुड़ – आम पन्हा	Gud-Aam Panha
33	गुना	Guna
34	गुलगुला	Gulgule
35	गुड टमाटर की सब्जी	Gud Tamatar ki Sabji
36	गौरस पछियाऊ पछयावर	Goras Pachiyau
37	घुंघरी	Ghunghri
38	घुइंया के पत्ते की सब्जी	Ghuinya Ke Patte Ki Sabji
39	घुइंया की सब्जी	Ghuinya Ki Sabji
40	घेंघुर	Ghenghur
41	चकोरा की भाजी	Chaora Ki Bhaji
42	दाल चना दाल	Chana Dal
43	चने की भाजी/सुसका की भाजी	Chane Ki Bhaji / Sag
44	चाडू	Chadu
45	चीला	Cheela
46	चेंच की भाजी	Chench Ki Bhaji
47	ज्वार की पूड़ी	Jowar Ki Puri
48	ज्वार, बाजरा पनपथू	Panpathu
49	जुन्डी/जोवार की रोटी	Jundi / Jwar ki Roti
50	टमाटर गुड़ की सब्जी	Tamatar Gur Ki Sabji
51	टिक्कड़	Tikkad
52	ठडूला	Thadula
53	ठर्रा का खुरमा	Tharra ka Khurma
54	ठाड़े भटा	Thande Bhata
55	ठोमर	Thomar
56	ढुबरी	Dubri
57	तरकारी	Tarkari
58	तले लहसुन पत्ते	Tale Lehsun Patte
59	तिलका	Tilka
60	तेलू/टेलू	Telu
61	थर्रा का खुर्मा	Tharra ka Khurma
62	थापरा	Thapra
63	थोपा	Thopa
64	दाल भजीया	Dalbhajiya
65	दुवेरी/डुबरी/डुभरी	Duveri / Dubree / Dubri / dubhri
66	निघौना	Nighauna
67	नौनिया मलमला की कढ़ी	Noniya / Kulfa / Malmala ki Kadhi
68	पपड़िया	Papadiya
69	प्याज की सब्जी	Pyaj ki Sabji

70	पान, फूल, गुना	Pan Phool Guna
71	पूड़ि का शीरा	Puri ka Sheera
72	पूरी का हलवा	Puri Ka Halwa
73	पूड़ी के लड्डू	Puri ke Laddu
74	सुहाली – बहुत बड़ी पूड़ी/पूरी	
75	पैराखे	Paerakhe / Peraka
76	पंचामृत	Pancha mrut
77	पंजीरी	Panjeeri
78	फरा/पीठा पंडुब्बा	Fara / Peetha
79	फलाहारी आलू की सूखी सब्जी	Falahari Aalu ki Sabji
80	फलाहारी आलू का हलवा	Falahari Aalu ka Halwa
81	फुलका	Phulka
82	बतियाँ	Batiyan
83	बफौरी	Bafauri
84	बरा बड़ा– मंगोड़ा	Bara
85	बरी	Bari
86	बरी की चटनी	Bari Ki Chutney
87	बाजरे का पुआ	Bajre ka Pua
88	बाजरे का मलीदा	Bajre ka Malida
89	बिजौरा बिजौरी	Bijora
90	बिढ़ई	Badhai
91	बिर्रा की रोटी	Birra Ki Roti
92	बिरचून	Birchun
93	बिस्वार के लड्डू	Bishwar ke laddu
94	बीया	Beeya
95	बेदई पूड़ी	Bedai Pudi / Puri
96	बेल शरबत	Bael Sharbat
97	बेसन के आलू	Besan Ke Aaloo
98	भटा–मही भर्ता/मठा भटा का भुर्ता	Bhata-Mahi Bharta
99	भुर्रा	Bhurra
100	भात	Bhaat
101	भूरा कुम्हडा/तुमा की भुजी अथवा सब्जी	Bhoora
102	भूरे कुम्हड़े की सब्जी	Bhure Kumhade Ki Sabji
103	मठा की भरवां मिर्च	Mattha ki Bharva Mirch
104	मठा डले आलू	Matha daale Aalo
105	मही के आलू	Mahi Ke Aaloo
106	महुआ के पुए	Mahua Ke Pue
107	महेरी या महेरा	Mahera
108	महेरी/महेइ	Maheri
109	मसेला	Masela

110	माडे / मांडे	Mande
111	मालपुआ	MalPua
112	मांय	Maany
113	मीड़ा	Meeda
114	मुरका लटा	Murka
115	मुरार के कबाब	Murar Ke Kabab
116	मंगोड़ा	Mangoda
117	मुसेला	Musela
118	मूंग दाल की कचौड़ी	Mung Dal Kachori
119	मिर्च का अचार	
120	रस खीर	Ras Kheer
121	रसाजें मीठी	Rasajen Sweet
122	रसाजें नमकीन	Rasajen Salted
123	लप्सी	Lapsi
124	लाटा	Lata
125	लाई के लड्डु अतर्रा	
126	लुचई	Luchai
127	लोल लुचई	Lol Luchaye
128	सन्नाटा / मनफेस	Sannaata
129	सत्तू	
130	सिठौरा	Sithora
131	सुरा	Sura
132	सुरा और बल्ला	Sura Balla
133	सुहाल	Suhal
134	सूखा बेसन व लपटा	Sukha Besan and Lapta
135	सेवइयां	Sewaiyan
136	हिंगोरा / लपटा	Hingora
137	होली के व्यन्जन	Holi ke Vyanjan
138	भरवा मिर्ची	
139	लहसुन की चटनी	

अद्रैनी–

आधा गेहूं का आटा एवम् आधा या आधे से कम बेसन मिलाकर जो नमकीन पूड़ी बनायी जाती है, उसे अद्रैनी कहते है। यह तेल या घी में बनती है। इसमें अजवायन का जीरा डाला जाता है। बड़ी स्वादिष्ट होती है।

आंवरिया / ओरिया–

इसे आंवले की कढ़ी भी लोग कहते हैं। सूखे आंवलों की कलियों को घी या तेल में भूनकर, सिल पर पीसा जाता है। बेसन को पानी में घोलकर किसी बर्तन में चूल्हे पर चढ़ा देते हैं और उसी में आंवलों का यह चूर्ण डाल देते हैं। मिट्टी के बर्तन अर्थात हण्डी में अधिक स्वादिष्ट बनता है। लाल मिर्च, जीरा, प्याज एवम् लहसुन आदि सामान्य मसाले पीसकर डाले जाते हैं। मसाले पीसकर डाले जाते हैं। मसाले के इस मिश्रण को तेल या घी में भूनकर बेसन को घोल छौंका जाये तो और अच्छा है। नमक अवश्य डाला जाता है।

कहीं कहीं सूखे आँवलें की कलियों को भिगोकर फूल जाने पर उसको मसलकर एक प्रकार कढ़ी के ढंग से बनायी जाती है।

एरसे/आसें/सुकपुरी–

ये त्यौहारों विशेषकर होली या दीपावली, पर बनाये जाते है। ये मूसल से कूटे गए चावलों के आटे से बनाये जाते है। आटे में गुड़ मिला देते हैं और फिर पूड़ियों की तरह घी में पकाते हैं। घी के एरसे ही अधिक स्वादिष्ट होते है। तेल में अच्छे नहीं बनते।

कहीं कहीं इसे सुकपुरी भी कहते हैं। वहां यह गेहूँ के आटे को गुड़ के घोल में गूथकर घी का मुवा/मोयन लगाकर एवम् उसमें मेवा आदि डालकर पूड़ीनुमा बनाते हैं। इसके ऊपर मेवे से कलाकृतियां भी बना दी जाती हैं। बाजरा की मीठी पूड़ी को पुआ कहते हैं।

ओकंचन(घेन्घा)–

भुने–चने को पीसकर, मसाला, नमक डालकर, सिमई मिलाकर पानी में पका कर यह व्यन्जन तैयार होता है।

करार–

मूंग की दाल भिगोकर, उसके छिलके हटाकर एवम् उसे पीसकर मट्ठे में घोला जाता है। इसके बाद इस घोल को मसालों के सहित बेसन की कढ़ी की तरह पकाते है। इसी प्रकार हरे चनों (छोले या निघोना) की कढ़ी बनायी जाती है।

कालौनी–

यह भोजन के विविध व्यन्जनों का मिश्रण है। इसमें चने की दाल, चावल, कचरिया, पापड़, खीचला, मिर्च, बरा, बूरा शक्कर, देशी घी का प्रयोग करते है।

खाखडा, पुआ, पुरी–

ये व्यन्जन पकवान के अंतर्गत आते हैं। खाखड़ा मैदा की पतली बड़ी पूड़ी होती है।

खीचला–

यह साबूदाना या चावल को पीसकर पानी के साथ उबाल कर नमक/मिर्च जीरा आदि मसाले डालकर कपड़े पर गोल–गोल बनाये जाते हैं।

समूदी रोटी–

इसमें चने की दाल, भात, बरा, कढ़ी, पापड़ और गोरस, पिसी शक्कर, देशी घी, रोटी, फुलका, पछयावर आदि आते हैं। यह बुन्देली लोकजीवन का विशिष्ट भोजन है।

गुलगुला–

गेहू के आटे को गुड़ के घोल में घोलकर लेई जैसा पतला करके, उसमें सौंफ, गरी डालकर घी में पकौडे बनाये जाते हैं।

गौरस या पछयावर–

शादी ब्याह में कच्चे खाने(पंगत) में इसका विशेष प्रचलन है। ताजा छना हुआ मठा, दही, गुड़ किराना (गरी, चिरौजी, पिस्ता, मखाना) कपूर की पुट और थोडी सी थोडी सी सौंठ से मिलकर बना होता हे। इसे चावल या सिमई के साथ प्रयोग करते हैं। पछयावर में गुड़ की जगह चीनी, खोवा तथा रवेदार घी डाल दें तो इसे श्रीखण्ड कहते हैं।

चने की भाजी–

मूंग की दाल में चना की हरी पत्ती (भाजी) को मिश्रित कर पकाया जाता है।

चीला–

यह मीठे एवम् नमकीन दो प्रकार के बनते है। मीठे चीले में आटा को चीनी या गुड़ के घोल में मिश्रित कर उसमें सौंफ, गरी, सोठ, चिरौजी आदि डालते हैं। नमकीन चीले में हींग, नमक अजवाइन, मिर्च, हरी धनियां आदि डालकर बनाये जाते हैं।

ज्वार, बाजरा पनपथू–

यह बुन्देली लोकजीवन का प्रिय भोजन है। यह ज्वार, बाजरा या चूनी (मूंग की दाल का झूरन) की हाथ से बनी रोटियां होती है।

ठोमर–

ज्वार को ओखली में मूसल से कूटकर दलिया बना लेते हैं। फिर इसे धातु या मिट्टी के बर्तन में चूल्हे पर दलिया की तरह मट्ठे में पकाते हैं। थोड़ा सा नमक भी डाल देते है। इसे सादा खाया जाता है और दूध–गुड़ या दूध शक्कर से भी।

ढुबरी–

यह महुआ को पानी में उबालकर दलिया की तरह पका कर बनाया जाता है। उसमें चिरौजी, गरी, किशमिश भुरक देते हैं। इसे दूध के साथ भी लेते हैं। यह व्यन्जन पौष्टिक और स्वास्थ्य के लिए लाभदयक होता है। बुन्देली क्षेत्रों में यह भोजन बड़ा ही प्रचलित है।

तिलका–

भुनी तिली में गुड़ या चीनी डालकर कूट लिया जाता है। यह एक प्रकार की गजक है।

तेलू–

गाय, भैस व्याने (प्रसूता) होने पर उसके तुरंत तेल युक्त दूध को तेलू कहा जाता है। इस दूध में गुड़ डालकर पकाया जाता है।

थोपा–

यह शब्द 'थोपने', से बना है। कड़ाही में गरम तेल में हींग, जीरा. प्याज, लहसुन, काटकर नमक, मिर्च, मसाला डालकर, बेसन को पानी में घोलकर कड़ाही में हलुवे की तरह पकाते हैं। जब हलुवा की तरह पककर कुछ गाढ़ा हो जाता है, तब जरा–सा तेल छोड़ देते है। पक जाने पर किसी थाली या हुर से पर तेल लगाकर हाथ से थोप देते हैं, बर्फी की तरह जमा देते हैं। बर्फी या हलुवे की तरह थोप दिये जाने पर छोटी–छोटी कतरी बना दी जाती है। इन्हें ऐसा ही खाया जाता है और मट्ठे में भी। मठ्ठे में डालकर रोटी से भी शाक (साग) की तरह खाते हैं। निर्धन परिवारों का यह नाश्ता भी है।

पान, फूल, गुना–

सदौरी, पुटरिया, गुझिया, तिखूटा, पिराके (एक प्रकार की कसार भरी काफी बड़ी गुजिया) ये शादी ब्याह के पकवान है।

पूड़ी के लड्डू–

ये लड्डू निर्धन परिवारों में बूंदी के लड्डूओं के स्थानापन्न कहे जा सकते हैं, पर स्वाद में उनसे भिन्न होते हैं। ये त्यौहारों पर या बुलावा (बुलउआ) के लिए बनाये जाते हैं। बेसन की बड़ी एवम् मोटी पूड़ियां तेल में सेंककर हाथों से बारीक मीड़ी (मींजी) जाती है। फिर उन्हें चलनी से छानकर थोड़े से घी में भूना जाता है। उसके बाद शक्कर या गुड़ की घुटना डाल कर हाथों से बान्धा जाता है। शक्कर के लड्डू अधिक स्वादिष्ट बनते हैं, गुड़ के काम चलाऊ होते हैं। कहीं–कहीं पर स्वाद की वृद्धि करने के उद्देश्य से इनमें इलायची या काली मिर्च भी पीसकर मिला दी जाती है।

पंचामृत–

पंचामृत ताजा दही, तुलसी की पत्ती, शक्कर, शहद, घी, गंगाजल, मेवा डालकर बनाते हैं।

पंजीरी–

यह कनक को देशी घी में भून कर उसमें शक्कर एवम् चिरौजी मिलाकर बनाया जाता है। यह सत्यनारायण भगवान की पूजा में भोग के लिए विशेष बनायी जाती है।

फरा–

यह कनक (गेहूँ)का आटा से बनते हैं। लम्बे गोल मोटी उबली रोटी होते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं। गेहूं के आटे को मांड़ कर या तो उसकी छोटी–छोटी रस्सियां बना ली जाती है या पूड़िया। फिर इन्हें खौलते हुए पानी में सेंका जाता है। निर्धन में व्रत के दिन पूडियों के स्थान पर इन्ही का व्यवहार किया जाता है। बड़े कानों के लिए यहां 'फरा जैसे कान की' उपमा दी जाती है।

फुलका–

सफेद गेहूँ (पिसी) की बड़े आकार की मुलायम पतली फूली रोटी को कहते है।

बफौरी–

यह शब्द 'वाष्प' से बना है। बुन्देली में 'वाष्प' को बाफ् और भाफ् (कहीं कहीं पर भापु) कहते है। मिट्टी या धातु के बर्तन में पानी भरकर उसके मुंह पर कोई साफ कपड़ा बान्ध देते है। उसे आग पर खौलाते हैं। जब वाष्प निकलने लगती हैं, तब उस पर बेसन की पकौड़ियां सेंकते हैं। इन पकौड़ियों को कड़ाही में लहसुन, प्याज, धनियां हल्दी एवम् मिर्ची आदि मसालों के मिश्रण को घी या तेल में छौंक कर पकाया जाता है। यह भी एक प्रकार का शाक है।

बरा–

बुन्देली कच्चे भोजन में यह व्यन्जन बड़े ही लोकप्रिय है। यह उड़द की दाल को पीस कर बनाये जाते है।

बरी–

लोकजीवन में यह बहुत उपयोगी साग है। बरियाँ प्रत्येक घर में मूंग दाल, उरद दाल या कुम्हड़ा से तैयार की जाती हैं।

बिढ़ई–

यह यहाँ के कच्चे भोजन की कचौड़ी है। इसमें उरद की पिट्ठी भूनकर उसमें गरम मसाला, नमक, धनियाँ डालकर उसे आटे की लोई में भरकर बेल दी जाती है और फिर तवे पर सेंक ली जाती है। बिढ़ई हरे चने को पीसकर आटे के साथ मिलाकर, भरकर भी बनाई जाती है। यह यहाँ के लोकप्रिय भोजन हैं जो प्रत्येक घर में बनाये जाते हैं।

बिरचून–

बेरों को सुखाकर और उन्हें कूट छानकर बिरचुन/बिरचून तैयार होता है।

बेसन के आलू–

सूखे हुए आंवलों को घी या तेल में भून कर और पत्थर पर पीसकर बेसन में मिलाते है और उस मिश्रण से आलू के समान छोटे–छोटे लड्डू बना लेते है। इन्हें खौलते पानी में पकाते है। फिर चाकू से छोटे–छोटे काटकर तेल या घी में भूनते हैं। इसके बाद मसालों के साथ छौंक कर कड़ाही या पतीली में बनाते हैं। ये मांस से भी अधिक स्वादिष्ट बनते है।

भुर्रा–

यह भाजी (चना पत्ती) को सुखाकर उसे पालक या मैथी की तरह बनाते है।

मठा की भरवां मिर्च–

हरी मिर्च को मसाले से भरकर मठा में डुबाकर संजोया जाता है। फिर इसे सुखाते हैं। समूंदी व्यन्जन परोसने से पूर्व इन मिर्चों को तेल में तल लिया जाता है।

महेरी या महेरा–

यह एक लोकप्रिय बुन्देली व्यन्जन है। जो एक प्रकार का दलिया होता है। इसे पानी की जगह मठे में पकाया जाता है। महेरी गेहूँ, चावल, कुदई एवम् ज्वार के दलिये से बनती है। इसको दूध और गुड़ के साथ खाया जाता है।

महेरी/महेइ–

यह भी ठोमर की तरह बनती है। ज्वार का दलिया(पत्थर की चक्की से दरदरा पिसा हुआ) मट्ठे में चुराया(पकाया) जाता है। जरा–सा नमक डाल देते है। यह मिट्टी के बर्तन में अधिक स्वादिष्ट बनती है। इसे भी सादा या मीठे दूध के साथ खाया जाता है। लोधी एवम् अहीर जातियों का यह प्रिय भोजन है। जाड़े की रातों में यह अधिक बनायी जाती है और सुबह खायी जाती है। बासी महेरी अधिक स्वादिष्ट हो जाती है। अन्य मौसम में ताजी ही अच्छी रहती है।

मसेला–

यह कोंहरियों की तरह मूंठा या रोसा की फलियों से दाने निकाल कर बनाया जाता है। इसमें नमक एवम् मिर्चादि मसाले मिलाये जाते है।

माडे–

ये मैदा से बनाये जाते हैं। इनके बनाने की विधि रोटी वाली ही है। अन्तर यह है कि रोटी लोहे के तवे पर सेंकी जाती है, जबकि मांड़े मिट्टी के तवों पर, जिन्हें कल्ले कहते हैं, बनाये जाते हैं। तवे कुम्भकार के यहां से बने हुए आते है। मांडे रोटी से आकार में बड़े होते है। इन्हें घी में डुबोया जाता है। यह मैदा की अत्यन्त पतली झोलदार रोटीनुमा होता है। इसको देशी घी एवम् बूरा के साथ मलीदा(मीड़कर) बनाकर खाते है।

मीड़ा–

पानी में हींग घोलकर बेसन को पानी से भिगोकर रोटी बनाकर, फिर घी में भूनकर पानी की जगह मठे में पका लेते हैं। नमक सहित खुरदरी धनिया, मिर्च, अदरक डाल देते है।

मुरका और लटा–

भुने महुओं को भुने चनों के साथ कूट लिया जाता है। मिश्रण को गुड़ या नमक के साथ खाते हैं। इन व्यन्जनों को प्रायः नाश्ते के रुप में प्रयोग किया जाता है।

मुसेला–

मूंग के खड़े दाने पानी में भिगोकर फूलने के लिए रख दिये जाते है। इसी प्रकार वौहरियां बनती हैं यह गेहूँ के दानों से बनी होती है। इसमें मूंग की दाल की जगह गेहूँ प्रयोग में लिया जाता है।

रस खीर–

गन्ने के रस में पके हुए चावलों को 'रसखीर' कहते हैं। इस भोजन के लिए दूसरों को निमन्त्रित भी किया जाता है।

लप्सी–

आटे को भूनकर गुड़ के गरम घोल में डाल दिया जाता है। थोड़ा खदकने के पश्चात् उसमें घी डालकर एक थाली में बर्फी की तरह जमा दिया जाता है। गरी, चिरौजी, इलायची आदि डालने पर इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है।

लाइ के लड्डू

लाई को कढ़ाई में डालकर कुछ देर के लिए मीडियम आग पर भूना जाता है, फिर उसे निकाल कर अलग रखा जाता है। कढ़ाई में थोड़ा सा घी डालकर गर्म किया जाता है और घी के गर्म होने पर लाई के वजन के बराबर गुड़ और थोड़ा पानी डाला जाता है। धीमी आंच पर तब तक चलाया जाता है जब तक गुड़ पूरी तरह से पिघल ना जाए। अब उसमें लाइ डाल दी जाती है। कढ़ाई को उतार कर मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने के बाद, हाथों में थोड़ा सा पानी लगाकर लाई के लड्डू बनाए जाते हैं। अगर लंबे समय तक इन्हें इस्तेमाल करना है तो दो–तीन घंटे ठंडा करने के बाद डिब्बे में भरकर बंद कर दिया जाता है

लोल लुचई–

यह मैदा की बनाई जाती है। आटे को घी में मीस लेते हैं, फिर इसको दूध में सानकर शक्कर या गुड़ के साथ मेवा डालकर मोटी सी बेलकर गौंठ दी जाती है। रोटी पर चौक या सतियाँ बनाकर मंदी आंच पर सेंक लेते हैं।

सन्नाटा–

इसको रायता या मनफेस भी कहते हैं। मट्ठे में राई, हींग का बघार देकर, नमक मिर्च डालकर पंगतों में परसा जाता है।

सुरा और बल्ला–

आटे में मोयन देकर माड लिया जाता है और हाथ से छोटे–छोटे गोल पेड़े जैसे बनाकर उनके बीच में उँगुली से दबा दिया जाता है। बल्ला होली का व्यन्जन है, सुरा महालक्ष्मी पूजन पर बनाये जाते हैं।

हिंगौरा/लपटा–

यह हींग से व्युत्पन्न हुआ है। बेसन और पानी के घोल को कढ़ीनुमा पकाकर उसमें हींग का बघार लगाकर बनाया जाता है। मठ्ठे के अभाव में बेसन का घोल थोड़ी सी हींग छौंक कर पका लेते हैं। साधारण नमक डाल देते है। यह एक प्रकार की मट्ठाविहीन कढ़ी है। यह भी स्वादिष्ट पर भारी होता है।

गकारिया भर्ता–

गेहूं के आटे की छोटी–छोटी गोलियों को बुझती हुई लकड़ी/गोबर की आग की गर्म राख और कोयले के नीचे सीधे दबाकर पकाया जाता था।

भाप–

बफ़ोरी जैसे व्यन्जन भाप का उपयोग करके पकाए जाते थे, जिसमें आग पर पानी से भरे मिट्टी के बर्तन के ऊपर एक कपड़ा बान्ध दिया जाता था।

होली के व्यन्जन–

गुजियाँ, झार के लड्डू, पपरिया।

सुहाली–

बहुत बड़ी पूड़ी/पूरी

कैथा का मीठा –

खट्टा पेय / कैथा का उपयोग करके तैयार किया जाता है जिसे पेय के रूप में या दोपहर के भोजन / रात के खाने की संगत के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

कैथा की चटनी–

एक मीठा–गरमा–गर्म और दूसरा खट्टा–गर्म। दोनों अतीत में लोकप्रिय थे।

भरवा मिर्ची

इसमें अदरक बीस ग्राम, लहसुन 100 ग्राम, सूखा दरदरा धनिया आधा चम्मच, जीरा आधा चम्मच एक काली इलायची, 8 लॉन्ग, 10 काली मिर्च, एक दालचीनी, चार–पांच चम्मच देगी मिर्च, घी की जरुरत है।

सूखा दरदरा धनिया आधा चम्मच, जीरा आधा चम्मच एक काली इलायची, 8 लॉन्ग, 10 काली मिर्च, एक दालचीनी इन सबको तीन चम्मच घी में अच्छी तरह से हल्की आग पर भूनें, ठंडा होने पर इसे दरदरा मिक्सी में पीस ले।

100 ग्राम लहसुन को पानी में भिगो दें और थोड़ी देर बाद उसको छीले। दरदरे मसाले में चार–पांच चम्मच देगी मिर्च भी मिला दे ताकि लाल रंग आ सके अब दरदरे लहसुन, अदरक, थोड़ा सा दही, दरदरे मसाला आपस में मिक्स करें व धीमी आग पर फिर भूने और इसको मिर्च में भर दिया जाए।

लहसुन की चटनी

तुरंत बनाने के लिए अदरक, दही, और भरवा मिर्च के लिए मसाला को मिक्स करें हल्की आग पर खूब भूनने के बाद जो चीज तैयार होकर मिलेंगे वह लहसुन की चटनी है। इसमें एक इसमें 4–5 देगी मिर्च चम्मच, दरदरा लाल मिर्च, अदरक, थोड़ी सी दही और ऊपर हरी मिर्च के भरवा मसाला पाउडर लें व इन सबको अच्छी तरह मिलाएं और

घी में अच्छी तरह भूनें तब तक चलाते रहें जब तक यह घी छोड़ दें। अब इसमें थोड़ा सा काला नमक और सादा नमक भी मिला दे। सात आठ मिनट भूनकर, ठंडा करें और इस ठंडे मसाले में एक नींबू का रस भी मिला दे व मिक्स करें और रोटी के साथ खाएं। ध्यान रहे घी थोड़ा सा ज्यादा ही रहेगा।

अन्य भोजन

आलू, चीनी और घी से बनी मिठाई।

सूखे इमली और गुड़ का उपयोग करके भुना हुआ जीरा पाउडर जैसे मसालों के साथ तैयार किया गया मीठा खट्टा पेय।

आलू से बने उपवास के दिन के लिए सब्जी

कढी जो सरसों, मेथी के बीज आदि जैसे मसालों के साथ बेसन और खट्टी छाछ का उपयोग करके तैयार किया जाता है।

मूंग दाल के पकौड़े को सरसों के बीज, सूखी लाल मिर्च, हल्दी, नमक आदि का उपयोग करके बनाए गए टैंगी तरल में पकाया जाता है।

लाल कद्दू और दूध का उपयोग करके बनाया गया हलवा।

कद्दू और दही का उपयोग करके नमकीन तैयारी।

मसाला

भारतीय मसालों की सूची में हल्दी, धनिया, जीरा, काली मिर्च, इलायची, लौंग, दालचीनी, हींग, गरम मसाला प्रमुख हैं, जो भारतीय व्यन्जनों को अनूठा स्वाद और सुगंध देते हैं, और इनका उपयोग साबुत, पाउडर या पिसे हुए रूप में व अक्सर भूनकर स्वाद बढ़ाने के लिए होता है।

लगभग सभी भारतीय खानों में इस्तेमाल होते हैं, जिसमें पूरे बड़े उपमहाद्वीप की कई सदियों पुरानी पाक परम्पराएं शामिल हैं।

पारम्परिक मसालों को मिलाकर स्वादिष्ट खाना बनाना एक तरह से आध्यात्मिक काम है। निश्चित रूप से भारतीय खाने को जानने से खाना बनाने की जानकारी बहुत बढ़ जाएगी। नीचे भारतीय खाना पकाने में इस्तेमाल होने वाले मुख्य मसाले दिए गए हैं। इन मसालों से परिचित होना, जानकारी के लिए एक बेहतरीन पहला कदम है।

1	हल्दी	**Turmeric**	रंग और औषधीय गुणों के लिए.
2	धनिया पाउडर	**Coriander Powder**	हल्का, खट्टा स्वाद.
3	धनिया साबुत	**Coriander**	
4	धनिया पत्ती	**Coriander Leaves**	
5	जीरा	**Cumin**	भुना हुआ स्वाद, तड़के में उपयोग.
6	काली मिर्च	**Black Pepper**	तीखापन और गर्मी के लिए.
7	काली मिर्च पाउडर	**Black Pepper Powder**	तीखापन और गर्मी के लिए.
8	लाल मिर्च पाउडर	**Chili Powder**	तीखेपन और रंग के लिए
9	लाल मिर्च गीली		

भोजन और व्यंजन **Food & Dish**

10	लाल मिर्च साबुत		
11	हरी मिर्च गीली		
12	अमचूर	**Dried Mango Powder**	खटास के लिए.
13	कसूरी मेथी	**Dried Fenugreek Leaves**	गार्निश और स्वाद के लिए.
14	मेथी	**Fenugreek**	दाना और पत्ते, हल्का कड़वा स्वाद.
15	सरसों काली	**Mustard Seeds**	तड़के और अचार में.
16	सरसों पीली	**Mustard Seeds**	तड़के और अचार में.
17	इलायची छोटी	**Cardamom**	हरी(छोटी)
18	इलायची बड़ी	**Cardamom**	काली(बड़ी), सुगंधित.
19	लौंग	**Cloves**	तेज़ सुगंध और स्वाद.
20	दालचीनी	**Cinnamon**	मीठी और लकड़ी जैसी सुगंध.
21	हींग	**Asafoetida**	तीखी गंध, पाचन में सहायक.
22	अजवाइन	**Carom Seeds**	तीखी और सुगंधित.
23	जायफल	**Nutmeg**	जायफल
24	जावित्री	**Mace**	जावित्री
25	तेज पत्ता	**Bay Leaf**	तेज पत्ता
26	अन्य महत्वपूर्ण मसाले	**Other Important Spices**	
27	गरम मसाला	**Garam Masala**	कई मसालों(दालचीनी, इलायची, लौंग, जीरा, काली मिर्च आदि) का मिश्रण, अंत में डाला जाता है.
28	पंच फोरन	**Panch Phoron**	बंगाली मसाला जिसमें सौंफ, जीरा, मेथी, सरसों और कलौंजी होती है.
29	तेल सरसों		
30	तेल अलसी		
31	घी गाय या भैंस		
32	नमक समुद्री		
33	नमक सेन्धा		
34	लहसुन		
35	प्याज		

बर्तन

पुराने समय में, भारतीय ग्रामीण मुख्य रूप से मिट्टी, पीतल, तांबा, कांसा और पत्थर जैसी प्राकृतिक, टिकाऊ और स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्रियों से बने बर्तनों का उपयोग करते थे। इन बर्तनों को इनके स्वास्थ्य लाभों, टिकाऊपन और खुली लकड़ी की आग पर खाना पकाने के लिए उपयुक्त होने के कारण पसंद किया जाता था।
ये वे पारम्परिक भाण्ड (बर्तन) हैं जिनका उपयोग ग्रामीण लोग अतीत में आमतौर पर करते थे।

पुराने समय के बान्दा व बुन्देलखण्ड में, ग्रामीण मुख्य रूप से अपने बर्तनों के लिए मजबूत, स्थानीय रूप से उपलब्ध और टिकाऊ सामग्रियों का उपयोग करते थे, जिनमें पीतल और कांसे जैसी धातुओं के साथ–साथ टेराकोटा

का भी विशेष महत्व था। यह परम्परा क्षेत्र की धातु शिल्प संस्कृति में गहराई से निहित थी, विशेष रूप से हस्तनिर्मित और हस्त–नक्काशी तकनीकों के उपयोग में।

खाना पकाने और परोसने के बर्तन व प्रयोग में आने वाले प्रमुख बर्तन निम्नलिखित थे–

लोटा(पानी का बर्तन)–

हाथ से तराशे और उत्कीर्ण किए गए पीतल या कांसे के लोटे पानी रखने और पीने के लिए आम थे। इनका उपयोग अक्सर दैनिक आवश्यकताओं के साथ–साथ, कुछ मामलों में, अनुष्ठानों के लिए भी किया जाता था।

सुराही(पानी का घड़ा)–

पानी को ठण्डा रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें अक्सर जटिल, पारम्परिक डिजाइन बने होते हैं।

मटका और हांडी(मिट्टी के बर्तन)–

इनका उपयोग खाना पकाने और भोजन एवम् पानी को संग्रहित करने के लिए किया जाता था। ये मिट्टी के बर्तन पानी को प्राकृतिक रूप से ठण्डा रखने में सहायक होते थे।

पीतल के गिलास और प्लेटें–

इनका उपयोग भोजन खाने और परोसने के लिए किया जाता है।

पूजा की थालियाँ और दीये–

दैनिक अनुष्ठानों के लिए आवश्यक, ये वस्तुएँ पीतल से बनी होती थीं और कभी–कभी इनमें लोक कला से प्रेरित डिज़ाइन होते थे।

धारा बाउल–

एक पारम्परिक, अक्सर अलंकृत, पीतल का कटोरा जिसका उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है, जिसमें औपचारिक उद्देश्य भी शामिल हैं।

मुख्य विशेषताएं

कलाई (टिन की परत)–

पीतल और तांबे के बर्तनों पर अक्सर टिन की एक परत चढ़ाई जाती थी ताकि अम्लीय खाद्य पदार्थ धातु के साथ प्रतिक्रिया न करें।

टिकाऊपन–

आधुनिक स्टील के विपरीत, इन बर्तनों को पीढ़ियों तक चलने के लिए डिज़ाइन किया गया था।

धीमी आंच पर पकाना–

ये बर्तन लकड़ी की आग (चूल्हा) पर खाना पकाने के लिए आदर्श थे, जिससे भोजन का स्वाद बढ़ जाता था।

रोटी लोहे के तवे पर रोटी सेंकी जाती है, जबकि मांड़े मिट्टी के तवों पर, जिन्हें कल्ले कहते हैं,

भोजन और व्यंजन Food & Dish

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

पीतल की बनी पवित्र गाय की घंटियाँ–

इनका उपयोग घरों में धार्मिक उद्देश्यों के लिए किया जाता है।

धातु के काम में अक्सर लॉस्ट–

वैक्स कास्टिंग (ढलाई) विधि का उपयोग करने की 200 साल पुरानी परम्परा की विशेषता होती थी, विशेष रूप से झांसी के बाराटकलां जैसे क्षेत्रों में।

फूल के बर्तन (बेल मेटल)–

तांबा, टिन और जस्ता (जिसे अक्सर कांसा कहा जाता है) की खनिज–समृद्ध मिश्र धातु का व्यापक रूप से दैनिक भोजन और खाना पकाने में उपयोग किया जाता था, और यह अपने स्वास्थ्य लाभों के लिए प्रसिद्ध थी।

पीतल का बाल्टोई/गग्गर–

एक पारम्परिक, भारी पीतल का बर्तन जिसका गला संकरा और आधार चौड़ा होता है, जिसका उपयोग खाना पकाने और पानी संग्रहित करने के लिए किया जाता है।

पारात–

आटे को गूंथने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली एक बड़ी, सपाट पीतल या तांबे की प्लेट।

उर्ली/उरुली–

मिट्टी, तांबे या कांसे से बना एक चौड़े मुंह वाला, गोल, भारी बर्तन, जिसका उपयोग खाना पकाने, आयुर्वेदिक दवाएं तैयार करने और चावल उबालने के लिए किया जाता है।

मटका और हांडी (मिट्टी के बर्तन)–

इनका उपयोग खाना पकाने और भोजन एवम् पानी को संग्रहित करने के लिए किया जाता था। ये मिट्टी के बर्तन पानी को प्राकृतिक रूप से ठण्डा रखने में सहायक होते थे।

पीसने और तैयारी के उपकरण

सिल बट्टा (अम्मी कल)–

मसालें, चटनी और अन्य सामग्रियों को पीसने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक पारम्परिक पत्थर का पीसने का उपकरण जिसमें एक सपाट पत्थर (सिल) और एक मूसल (बट्टा) होता है।

ओखली (मोर्टार और पेस्टल)–

मसालों, अनाजों और औषधीय जड़ी–बूटियों को कूटने के लिए उपयोग किया जाता है।

छाज्ज (लोहे/बांस की ट्रे)–

अनाज साफ करने और भूसी अलग करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली ट्रे।

भोजन और व्यंजन **Food & Dish**

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

पीने और भंडारण

मिट्टी के बर्तन (मटका/हांडी)–

मिट्टी से बने मिट्टी के बर्तनों का उपयोग पानी संग्रहित करने, खाना पकाने और दही बनाने के लिए किया जाता था और आज भी किया जाता है, क्योंकि इनमें प्राकृतिक शीतलता प्रदान करने वाले गुण होते हैं।

सुराही (पानी का घड़ा)–

पानी को ठण्डा रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें अक्सर जटिल, पारम्परिक डिजाइन बने होते हैं।

मटका और हांडी (मिट्टी के बर्तन)–

इनका उपयोग खाना पकाने और भोजन एवम् पानी को संग्रहित करने के लिए किया जाता था। ये मिट्टी के बर्तन पानी को प्राकृतिक रूप से ठण्डा रखने में सहायक होते थे।

किंडी–

पानी डालने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक लंबा मुंह वाला बर्तन, जो अक्सर ग्रामीण घरों और मंदिरों में उपयोग किया जाता है।

कुजा–

एक ढका हुआ पात्र, जो अक्सर पीतल की धातु से बना होता है, जिसका उपयोग पानी को संग्रहित करने या यात्रा के दौरान ले जाने के लिए किया जाता है।

बरनि (चीनी मिट्टी के बर्तन)–

अचार और अन्य संरक्षित खाद्य पदार्थों को रखने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले बर्तन।

ईंधन

ग्रामीण लोग ऐतिहासिक रूप से खाना पकाने और गर्म करने के लिए गैर–व्यावसायिक ईंधन पर निर्भर रहे हैं, पुराने समय में, और आज भी बान्दा व बुन्देलखण्ड क्षेत्र के कई ग्रामीण हिस्सों में, ग्रामीण परिवार खाना पकाने के लिए लगभग पूरी तरह से जैव–ऊर्जा, बायोमास–आधारित और स्थानीय स्तर पर एकत्रित गैर–व्यावसायिक ईंधनों पर निर्भर थे, क्योंकि यह आसानी से और मुफ्त में उपलब्ध व सस्ते होते है। वहां का भूभाग घने जंगलों से घिरा हुआ था और कृषि प्रधान था/है। खाना पकाने की विधि मुख्य रूप से पारम्परिक मिट्टी या ककई ईंट के चूल्हे पर आधारित थी ।

बान्दा व बुन्देलखण्ड के ग्रामीणों द्वारा उपयोग किए जाने वाले प्राथमिक ईंधन निम्नलिखित हैं–

जलाऊ लकड़ी/ईंधन की लकड़ी (मुख्य स्रोत)–

यह सबसे आम स्रोत है, जिसे निवासी आस–पास के जंगलों और कृषि क्षेत्रों से इकट्ठा करते हैं। अक्सर इस्तेमाल की जाने वाली विशिष्ट किस्मों में प्रोसोपिस जुलिफ्लोरा (जो आमतौर पर बंजर भूमि और जंगलों में पाई जाती है) और कभी–कभी अकेशिया कैटेचू या नीम के पेड़ों की शाखाएँ शामिल हैं। लकड़ी के सामान्य स्रोतों में प्रोसोपिस जुलिफ्लोरा, साज, सागोन, नीम जैसे स्थानीय पेड़ और विभिन्न प्रकार की कांटेदार झाड़ियाँ शामिल थीं।

दैनिक खपत अधिक थी, अक्सर प्रति व्यक्ति प्रति दिन लगभग (सवा किलोग्राम लगभग), और महिलाएं इसे इकट्ठा करने में काफी समय व्यतीत करती थीं।

भोजन और व्यंजन Food & Dish

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

सूखे गोबर के उपले(बेरानी/कंडा/उपला)–

इस क्षेत्र में पशुधन की अधिक आबादी के कारण, गोबर का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है, विशेष रूप से खाना पकाने के लिए प्राथमिक या सहायक स्रोत के रूप में। सूखे गोबर का उपयोग अक्सर प्राथमिक या पूरक ईंधन के रूप में किया जाता था, खासकर उन घरों में जहां पशुधन होता था। धीमी आंच पर पकने की वजह से इसे अक्सर पसंद किया जाता था, जो धीमी आंच पर खाना पकाने के लिए आदर्श है।

कृषि अपशिष्ट/फसल अवशेष–

कटाई के बाद बचे हुए फसलों के डंठल, छिलके और अवशेष (जैसे तुअर की टहनियाँ) ईंधन के रूप में जलाए जाते हैं। छिलके और भूसे (जैसे बाजरा, अरहर की डंडियाँ) का उपयोग त्वरित और उच्च ताप पर खाना पकाने के लिए किया जाता था।

महुआ पेड़ या अन्य पेड़ों के उत्पाद–

कुछ क्षेत्रों में, व्यापक रूप से उपलब्ध सूखे महुआ पेड़ या अन्य पेड़ों के अवशेष का उपयोग ईंधन के स्रोत के रूप में किया जाता रहा है।

केरोसिन–

ऐतिहासिक रूप से, पारम्परिक मिट्टी के चूल्हों में लकड़ी या गोबर को जलाने के लिए थोड़ी मात्रा में केरोसिन का उपयोग स्टार्टर के रूप में किया जाता था। चूल्हों में आग को राख से ढ़क कर सुरक्षित कर लिया जाता था व जरुरत पड़ने पर पुनः प्रज्ज्वलित कर लिया जाता था। होली दहन के बाद आग को घर पर लाया जाता था। कभी कभी आवश्यकता पड़ने पर पड़ोसी से भी लेना पड़ता था।

परम्परागत रूप से इन ईंधनों को घर के अंदर स्थित खुले, हवादार न होने वाले मिट्टी के चूल्हों में जलाया जाता था।

आग जलाने की विधि–

आग जलाने के लिए थोड़ी मात्रा में सूखे पत्ते, टहनियाँ या कृषि अवशेषों का उपयोग किया गया, उसके बाद बड़ी लकड़ियों और गोबर के उपलों का उपयोग किया जाता है। महिलाएं परम्परागत रूप से चूल्हे में फूंक मारकर लौ को तेज करती थीं, जो एक दैनिक, कठिन व धुए से भरी दिनचर्या थी।

मौसमी प्रभाव–

मानसून के दौरान, सूखी गोबर के उपले व लकड़ी मिलना मुश्किल होता था, इसलिए सूखी जलाऊ लकड़ी व उपले एकत्र करने आवश्यक थे, जबकि कटाई के मौसम में, बेकार डंठल प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते थे।

सांस्कृतिक महत्व–

चूल्हे पर पका हुआ भोजन अधिक स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट माना जाता था, और अक्सर उसमें धुएँ की सुगंध होती थी।

खाना पकाने की विधियाँ और बर्तन

चूल्हा (पारम्परिक चूल्हा)–

भोजन और व्यंजन Food & Dish

रसोई के अंदर या आंगन में बना हुआ एक अर्धगोलाकार –आकार का या अर्धबेलनाकार, मिट्टी से लेप किया हुआ चूल्हा होता है।

बर्तन (बर्तन)–

मिट्टी के बर्तन (मटका) सबसे आम थे, उसके बाद पीतल (पीतल) और तांबे (ताम्बा) के बर्तन आते थे।
खाना पकाने की तकनीकें–

धीमी आंच पर पकाना–

दाल और टिक्कड़ (मोटी भुनी हुई रोटी) जैसे स्थानीय व्यन्जनों सहित कई व्यन्जनों को धीमी आंच पर धीरे–धीरे पकाया जाता था।

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

सन्दर्भ / साभार / सौजन्य
ग्राम की बुजुर्ग महिलाएं